

# TUINA SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI KESEHATAN MASYARAKAT DI UNIVERSITAS KATOLIK DARMA CENDIKA

*Lily Sulistyowati<sup>1</sup>, Onny Priskila<sup>2\*</sup>*

*<sup>1,2</sup> Fakultas Teknik, Program Studi Akupuntur Dan Pengobatan Herbal, Universitas Katolik Darma Cendika*

Email: putlittle29@gmail.com<sup>1</sup>, onny.priskila@ukdc.ac.id<sup>2</sup>

## Abstrak

Tuina merupakan salah satu terapi dalam pengobatan tradisional Tiongkok yang menggunakan teknik manipulasi tangan untuk membantu meningkatkan sirkulasi Qi dan darah, mengurangi ketegangan otot, serta memperbaiki fungsi tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan terapi tuina melalui kombinasi teori, demonstrasi, dan praktik langsung, sekaligus memberikan pelayanan kesehatan komplementer kepada masyarakat. Kegiatan dilaksanakan di Universitas Katolik Darma Cendika pada tanggal 6–8 Februari 2026 melalui tiga tahapan, yaitu pemberian materi teori, demonstrasi dan praktik bersama, serta bakti sosial pelayanan terapi tuina kepada masyarakat. Peserta kegiatan berjumlah lebih dari 40 orang yang terdiri dari praktisi kesehatan tradisional dan mahasiswa dari berbagai daerah seperti Surabaya, Solo, Malang, dan Cikarang.

Kegiatan bakti sosial melibatkan 53 terapis dan melayani 61 pasien dengan berbagai keluhan muskuloskeletal, seperti nyeri leher, nyeri bahu, nyeri pinggang, nyeri lutut, serta keterbatasan gerak anggota tubuh. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terapi tuina membantu mengurangi keluhan pasien dan meningkatkan kenyamanan tubuh. Beberapa pasien melaporkan adanya perbaikan kondisi setelah terapi, seperti berkurangnya nyeri saat berjalan, peningkatan range of motion, serta tubuh terasa lebih ringan. Selain memberikan manfaat bagi masyarakat, kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan praktik, komunikasi terapeutik, dan pengalaman pelayanan kesehatan berbasis masyarakat bagi peserta.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berbasis terapi tuina melalui pendekatan teori, demonstrasi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta sekaligus memberikan manfaat kesehatan bagi masyarakat. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif dalam pelayanan kesehatan masyarakat.).

**Kata kunci:** tuina, pengabdian masyarakat, terapi komplementer, bakti sosial, kesehatan muskuloskeletal.

## 1. PENDAHULUAN

Tuina merupakan salah satu metode terapi dalam pengobatan tradisional Tiongkok yang menggunakan teknik manipulasi tangan pada titik, otot, dan meridian tubuh untuk membantu meningkatkan sirkulasi Qi dan darah, mengurangi ketegangan otot, serta memperbaiki fungsi tubuh secara umum. Terapi ini telah banyak digunakan sebagai pendekatan komplementer dalam menangani berbagai keluhan muskuloskeletal, seperti nyeri leher, nyeri punggung, dan kelelahan otot. Tuina juga dinilai aman dan dapat diterapkan sebagai upaya promotif, preventif, maupun rehabilitatif dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi tuina memiliki efektivitas dalam membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi otot pada pasien dengan gangguan muskuloskeletal (Wang et al., 2021; Li et al., 2020).

---

Gangguan muskuloskeletal masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang memiliki prevalensi tinggi baik di dunia maupun di Indonesia. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,71 miliar orang di dunia mengalami gangguan muskuloskeletal yang menjadi penyebab utama nyeri kronis, keterbatasan aktivitas, serta penurunan kualitas hidup. Di Indonesia, keluhan seperti nyeri leher, nyeri punggung bawah, nyeri bahu, dan nyeri lutut juga banyak dijumpai pada masyarakat usia produktif maupun lanjut usia akibat aktivitas kerja, postur tubuh yang kurang ergonomis, serta proses degeneratif. Kondisi tersebut meningkatkan kebutuhan masyarakat terhadap pelayanan kesehatan yang bersifat promotif, preventif, dan rehabilitatif, termasuk pemanfaatan terapi komplementer yang aman, mudah diakses, dan dapat membantu mengurangi keluhan muskuloskeletal. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelayanan terapi tuina menjadi relevan sebagai salah satu bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan masyarakat sekaligus memperluas edukasi mengenai terapi komplementer berbasis bukti.

Dalam proses pembelajaran tuina, penguasaan teori saja belum cukup untuk membentuk kompetensi peserta. Keterampilan manipulasi tangan, ketepatan teknik, kekuatan tekanan, serta komunikasi dengan pasien memerlukan latihan praktik yang berulang dan terarah (Prasetyo, 2023). Oleh karena itu, metode pembelajaran yang efektif perlu mengintegrasikan teori, demonstrasi, dan praktik langsung agar peserta dapat memahami konsep sekaligus mengaplikasikan keterampilan secara nyata (Hidayati, 2023). Pendekatan ini sejalan dengan konsep *experiential learning* yang dikemukakan oleh Kolb, dimana proses belajar berlangsung melalui pengalaman langsung, refleksi, dan praktik aktif sehingga mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta secara lebih optimal (Kolb, 2015).

Kegiatan pengabdian masyarakat menjadi salah satu media yang tepat untuk mengimplementasikan pembelajaran tuina berbasis praktik langsung. Melalui kegiatan bakti sosial, peserta tidak hanya memperoleh pengalaman praktik nyata, tetapi juga belajar berinteraksi dengan masyarakat sebagai penerima layanan kesehatan. Di sisi lain, masyarakat mendapatkan manfaat berupa pelayanan kesehatan alternatif yang dapat membantu mengurangi keluhan fisik yang dialami (Sari, 2021). Pendekatan ini memberikan manfaat dua arah, yaitu meningkatkan kompetensi peserta sekaligus mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Pengabdian masyarakat berbasis pelayanan kesehatan tradisional juga dinilai mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pemanfaatan terapi komplementer yang aman dan terjangkau (Zhang et al., 2022).

---

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai implementasi tuina di Universitas Katolik Darma Cendika dilakukan sebagai upaya meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan terapi tuina melalui kombinasi teori, demonstrasi, dan praktik langsung pada kegiatan bakti sosial. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan peserta mampu memahami teknik dasar tuina secara lebih baik dan dapat menerapkannya secara tepat kepada masyarakat. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat kesehatan bagi masyarakat yang mengikuti pelayanan terapi tuina.

Selain meningkatkan keterampilan teknis peserta, kegiatan pengabdian masyarakat berbasis praktik tuina juga berperan dalam membangun kemampuan komunikasi terapeutik, empati, dan kerja sama tim dalam pelayanan kesehatan. Interaksi langsung dengan masyarakat selama kegiatan bakti sosial memberikan pengalaman nyata bagi peserta untuk memahami kondisi pasien, melakukan pendekatan secara profesional, serta menerapkan prinsip keamanan dan kenyamanan dalam terapi. Pengalaman praktik langsung tersebut menjadi bagian penting dalam pembentukan kompetensi calon praktisi kesehatan tradisional karena mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan peserta dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat (Wijayanti, 2020). Dengan demikian, integrasi teori, demonstrasi, dan praktik langsung dalam kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat menghasilkan proses pembelajaran yang lebih komprehensif dan aplikatif.

## **2. METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Universitas Katolik Darma Cendika selama tiga hari, yaitu pada tanggal 6–8 Februari 2026. Kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung terapi tuina yang diintegrasikan dengan kegiatan bakti sosial kepada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan. Hari pertama, Jumat 6 Februari 2026, difokuskan pada pemberian materi teori mengenai dasar-dasar tuina, konsep pengobatan tradisional Tiongkok, teknik manipulasi tangan, serta indikasi dan keamanan terapi. Materi disampaikan oleh Didik Waluyo sebagai narasumber utama kegiatan.

Hari kedua, Sabtu 7 Februari 2026, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik bersama. Pada tahap ini peserta mengamati secara langsung teknik-teknik dasar tuina yang diperagakan oleh narasumber, kemudian melakukan praktik secara berkelompok dengan pendampingan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam melakukan manipulasi terapi secara tepat. Hari ketiga, Minggu 8 Februari 2026, dilakukan kegiatan bakti sosial berupa pelayanan terapi tuina kepada masyarakat di lokasi yang sama. Kegiatan ini menjadi sarana

---

praktik langsung bagi peserta untuk menerapkan keterampilan yang telah diperoleh selama sesi teori dan demonstrasi. Selain memberikan pengalaman praktik nyata bagi peserta, kegiatan ini juga bertujuan memberikan pelayanan kesehatan komplementer kepada masyarakat.

Peserta kegiatan berjumlah lebih dari 40 orang yang terdiri dari praktisi kesehatan tradisional dan mahasiswa. Peserta berasal dari berbagai daerah, baik dari Surabaya maupun luar Surabaya seperti Solo, Malang, dan Cikarang. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kombinasi observasi dan instrumen penilaian sederhana. Peningkatan pengetahuan peserta dievaluasi melalui pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan setelah sesi teori. Keterampilan praktik peserta selama demonstrasi dan pelayanan bakti sosial dinilai menggunakan lembar checklist yang mencakup ketepatan teknik manipulasi, posisi tubuh terapis, komunikasi terapeutik, penerapan prinsip keamanan, dan ketepatan prosedur terapi. Selain itu, evaluasi pelayanan kepada masyarakat dilakukan menggunakan kuesioner kepuasan pasien yang berisi penilaian terhadap aspek keramahan terapis, kenyamanan selama terapi, kejelasan komunikasi, dan persepsi manfaat terapi setelah tindakan. Keluhan pasien sebelum dan sesudah terapi juga dicatat secara sederhana menggunakan skala numerik nyeri (*Numeric Rating Scale/NRS*) dengan rentang 0–10 sebagai indikator perubahan kondisi setelah mendapatkan terapi. Seluruh data evaluasi dianalisis secara deskriptif dalam bentuk persentase, rata-rata, dan distribusi frekuensi untuk menggambarkan efektivitas pelaksanaan kegiatan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa bakti sosial terapi tuina dilaksanakan di Universitas Katolik Darma Cendika pada pukul 09.00–12.00 WIB. Kegiatan diawali dengan pengarahan dan briefing oleh Didik Waluyo kepada seluruh peserta dan terapis mengenai alur pelayanan, teknik terapi, komunikasi dengan pasien, serta keamanan tindakan selama kegiatan berlangsung. Pengarahan ini bertujuan agar seluruh peserta memahami prosedur pelayanan sehingga kegiatan dapat berjalan tertib dan efektif.

Kegiatan bakti sosial diikuti oleh 53 terapis yang terdiri dari praktisi dan peserta kegiatan, serta melayani sebanyak 61 pasien. Pasien yang mengikuti kegiatan sebelumnya telah melakukan pendaftaran secara daring sehingga panitia dapat mengatur jadwal kedatangan pasien dengan lebih terstruktur. Pasien dibagi menjadi tiga kelompok waktu kedatangan, yaitu pukul 09.00, 10.00, dan 11.00 WIB. Sistem pembagian waktu tersebut membantu mengurangi penumpukan antrean dan

membuat pelayanan berjalan lebih tertib, nyaman, dan efisien. Secara umum, kegiatan berlangsung lancar dan peserta maupun pasien menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung.

Keluhan pasien yang datang dalam kegiatan bakti sosial cukup beragam dan sebagian besar berkaitan dengan gangguan muskuloskeletal. Pada area leher, keluhan yang banyak ditemukan berupa leher kaku dan nyeri akibat salah posisi tidur atau aktivitas sehari-hari. Pada area lengan, pasien mengeluhkan nyeri bahu, jari tangan kaku, serta keterbatasan mengangkat lengan. Keluhan lain yang banyak ditemukan adalah nyeri pinggang, nyeri lutut, serta nyeri kaki saat berjalan. Keluhan-keluhan tersebut umumnya berkaitan dengan ketegangan otot, keterbatasan gerak sendi, maupun kelelahan fisik akibat aktivitas sehari-hari.

Selama kegiatan berlangsung, beberapa pasien menyampaikan adanya perubahan kondisi setelah mendapatkan terapi tuina. Salah satu pasien, yaitu Bapak SA, datang dengan keluhan kaki kanan sering mengalami kram dan keterbatasan gerak. Setelah mendapatkan terapi dari praktisi, pasien merasakan perbaikan kondisi, dimana range of motion kaki yang sebelumnya belum mencapai sudut 90 derajat menjadi dapat mencapai 90 derajat setelah terapi dilakukan. Pasien lain juga menyampaikan bahwa nyeri kaki saat berjalan berkurang setelah menjalani terapi. Selain itu, Pak Yunus yang memiliki riwayat stroke sisi kanan mengungkapkan bahwa terapi rutin membantu meningkatkan kemampuan mengangkat tangan yang sebelumnya terbatas. Testimoni lain berasal dari seorang ibu yang mengalami nyeri kaki kanan setelah terjatuh dalam posisi miring. Setelah menjalani terapi, pasien merasa tubuh menjadi lebih ringan dan nyeri pada kaki kanan berkurang.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa terapi tuina memberikan manfaat dalam membantu mengurangi keluhan muskuloskeletal dan meningkatkan kenyamanan pasien. Selain memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, kegiatan ini juga menjadi sarana praktik langsung bagi peserta untuk meningkatkan keterampilan terapi, komunikasi terapeutik, dan pengalaman pelayanan kesehatan berbasis masyarakat. Pendekatan praktik langsung melalui kegiatan bakti sosial dinilai efektif dalam mendukung proses pembelajaran peserta karena memberikan pengalaman nyata dalam menangani berbagai keluhan pasien secara langsung.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif baik bagi peserta maupun masyarakat. Peserta memperoleh pengalaman praktik dan peningkatan keterampilan terapi tuina, sedangkan masyarakat mendapatkan pelayanan kesehatan komplementer yang membantu mengurangi keluhan fisik yang dialami. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Meskipun kegiatan menunjukkan manfaat yang positif berdasarkan observasi lapangan dan testimoni peserta maupun pasien, evaluasi dampak masih bersifat deskriptif sehingga belum dapat

menggambarkan besarnya perubahan klinis secara objektif. Kegiatan ini belum menggunakan instrumen terstandar seperti pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), pengukuran rentang gerak sendi (Range of Motion), maupun kuesioner kepuasan pasien. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan menerapkan instrumen evaluasi yang lebih terukur agar dampak pelayanan terhadap kondisi pasien dan kualitas pelayanan dapat dianalisis secara lebih komprehensif dan menjadi dasar pengembangan program yang berkelanjutan.

## **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa implementasi terapi tuina di Universitas Katolik Darma Cendika telah berjalan dengan baik melalui kombinasi metode teori, demonstrasi, dan praktik langsung pada kegiatan bakti sosial. Pendekatan pembelajaran tersebut membantu peserta memahami teknik dasar tuina sekaligus meningkatkan keterampilan praktik, komunikasi terapeutik, serta kepercayaan diri dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat.

Kegiatan bakti sosial yang melibatkan 53 terapis dan 61 pasien menunjukkan bahwa terapi tuina memberikan manfaat dalam membantu mengurangi berbagai keluhan muskuloskeletal, seperti nyeri leher, nyeri bahu, nyeri pinggang, nyeri lutut, dan keterbatasan gerak tubuh. Selain memberikan pengalaman praktik nyata bagi peserta, kegiatan ini juga memberikan pelayanan kesehatan komplementer yang bermanfaat bagi masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif baik dalam aspek pendidikan maupun pelayanan kesehatan. Integrasi teori, demonstrasi, dan praktik langsung dinilai efektif dalam mendukung proses pembelajaran tuina yang lebih aplikatif dan berbasis pengalaman nyata.

### **Saran**

1. Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis terapi tuina perlu dilaksanakan secara berkelanjutan agar peserta dapat terus meningkatkan keterampilan praktik dan pengalaman pelayanan kesehatan kepada masyarakat.

2. Perlu dilakukan kerja sama dengan berbagai institusi kesehatan, komunitas, maupun organisasi masyarakat untuk memperluas jangkauan pelayanan terapi tuina kepada masyarakat yang membutuhkan.
3. Kegiatan selanjutnya diharapkan dapat dilengkapi dengan evaluasi yang lebih terukur terkait tingkat kepuasan pasien dan perubahan keluhan sebelum dan sesudah terapi sehingga manfaat terapi tuina dapat terdokumentasi dengan lebih baik.
4. Edukasi mengenai terapi komplementer dan kesehatan muskuloskeletal perlu terus ditingkatkan agar masyarakat memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat terapi tuina sebagai upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada seluruh peserta, praktisi, dan masyarakat yang telah berpartisipasi dalam kegiatan bakti sosial terapi tuina sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi banyak pihak. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Katolik Darma Cendika atas dukungan fasilitas dan kesempatan yang diberikan dalam penyelenggaraan kegiatan ini. Terima kasih secara juga kepada Didik Waluyo selaku narasumber yang telah memberikan ilmu, bimbingan, serta pendampingan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, apresiasi diberikan kepada seluruh panitia, praktisi kesehatan tradisional, mahasiswa, dan pihak-pihak lain yang telah membantu pelaksanaan kegiatan mulai dari persiapan hingga pelayanan bakti sosial kepada masyarakat. Semoga kegiatan ini dapat terus memberikan manfaat dalam meningkatkan keterampilan peserta dan mendukung kesehatan masyarakat melalui pelayanan terapi komplementer.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Hidayati, R., & Nugroho, A. (2023). Edukasi dan Pelayanan Terapi Tradisional pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat untuk Keluhan Muskuloskeletal. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 45–52.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. New Jersey: Pearson Education.
- Li, Y., Zhang, H., & Chen, X. (2020). Effectiveness of Tuina Therapy for Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 40(5), 745–752.

- Prasetyo, B., Lestari, D., & Wulandari, S. (2022). Implementasi Terapi Komplementer melalui Bakti Sosial Kesehatan sebagai Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 4(3), 210–217.
- Sari, N., Handayani, T., & Putra, R. (2021). Penerapan Terapi Tradisional dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(2), 88–95.
- Wang, J., Liu, Z., & Sun, M. (2021). Traditional Chinese Tuina Therapy in Pain Management: A Review Study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101285.
- Wijayanti, E., Kusuma, H., & Saputra, D. (2020). Bakti Sosial Pelayanan Kesehatan Komplementer sebagai Upaya Promotif dan Preventif di Masyarakat. *Jurnal Abdimas Keperawatan Indonesia*, 1(1), 15–22.
- WHO. (2022). *Musculoskeletal Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>.
- Zhang, L., Zhao, Y., & Wu, Q. (2022). Community-Based Traditional Chinese Medicine Service and Public Health Promotion. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 22(1), 214.